

INHALT

1	ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG IM WANDEL DER ZEIT	8
1.1	Auf den Spuren unserer Ernährungsgewohnheiten	9
1.2	Zusammenhang von Ernährung und Erkrankungsrisiken	11
1.3	Zusammenfassung	15
2	VEGETARISCHE ERNÄHRUNG	18
2.1	Verschiedene Formen des Vegetarismus	19
2.2	Vor- und mögliche Nachteile einer vegetarischen/veganen Ernährung	21
2.3	Zusammenfassung	34
3	CHARAKTERISTIKA UND GRUNDLAGEN EINER SPORTGERECHTEN ERNÄHRUNG ..	38
3.1	Die häufigsten Ernährungsfehler und ihre Konsequenzen	40
3.2	Energie und Makronährstoffe	43
3.3	Mikronährstoffe in der Sporternährung	61
3.4	Zusammenfassung	74
4	PRAKTISCHE UMSETZUNG EINER VEGETARISCHEN SPORTERNÄHRUNG	78
4.1	Vegetarische, gesundheitsorientierte Basisernährung	79
4.2	Vegetarische Ernährungsstrategien zur Leistungssteigerung	100
4.3	Herausforderungen einer veganen und sportgerechten Ernährung ..	111
4.4	Zusammenfassung	115
5	SINN UND UNSINN VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN	118
6	LEBENSMITTELKUNDE UND PRAKTISCHE ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN	126
6.1	Umsetzung einer vegetarischen und bedarfsdeckenden Basisernährung	136
6.2	Biolebensmittel bieten mehr	140
6.3	Leckere Rezeptideen für eine vegetarische Sporternährung	144
7	INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR MEHR GESUNDHEIT	190
8	HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA VEGETARISCHE SPORT-ERNÄHRUNG	194
	Literaturverzeichnis	198
	Bildnachweis	209